

TERAPIE COMPLEMENTARI E BENESSERE

Importanti lavori di ricerca hanno posto in evidenza in questi anni che la pratica delle terapie complementari integrate ai trattamenti medici riducono, in modo sostanziale, i sintomi di sofferenza psichica di pazienti oncologici in trattamento.

Poiché le emozioni sono registrate nel corpo (circa l'80% delle fibre del nervo vago parte dal corpo e arriva al cervello) è possibile "educare" il nostro corpo anche attraverso il modo in cui ci muoviamo, respiriamo, cantiamo.

L'integrazione di queste tecniche con altri e diversi approcci terapeutici consente di ricalibrare il funzionamento cerebrale, di potenziare i meccanismi di autoregolazione e di migliorare le attività neuro-endocrino-immunologiche dei nostri apparati, permettendoci di capire più cose rispetto al passato circa i meccanismi di guarigione messi in atto dal nostro organismo di fronte all'esperienza del cancro.

La capacità che arte, musica, movimento e danza hanno di sciogliere il dolore che si accompagna al trauma può spiegare perché queste attività siano utilizzate nel trattamento delle esperienze traumatiche nelle culture di tutto il mondo.

Poiché spesso queste tecniche sono richieste dai pazienti oncologici è fondamentale che siano condotte da personale altamente qualificato.

Per questo motivo è molto importante, e necessario, che le società scientifiche esercitino una funzione di sorveglianza a tutela degli utenti evitando un uso improprio di queste terapie integrative.

I LABORATORI ESPERIENZIALI

DANZA MOVIMENTO TERAPIA

Con Daniela Speziani, psicologa, psicoterapeuta, responsabile Servizio Psicologia Istituto clinico S. Anna di Brescia, membro del Comitato scientifico di PRIAMO

La Danza Movimento Terapia è un metodo che attraverso lo stimolo musicale e il movimento espressivo e creativo può aiutare la persona a ripristinare il proprio benessere psicologico. Si tratta di una forma riconosciuta di terapia complementare, utilizzata negli ospedali e in molti centri oncologici clinici internazionali, è un efficace strumento di riabilitazione globale perché, oltre che il corpo, coinvolge anche le emozioni più profonde, in un vero percorso di cambiamento attraverso cui si impara a conoscere e ad accettare il proprio corpo.

Per alcuni pazienti affetti da tumore, la danzaterapia è anche una forma utile di esercizio per affrontare i problemi psico-fisici e sociali derivanti dalla malattia.

Alcune ricerche (Goodill, S (1993) The role of dance/Movement therapy with medically involved children.

International Journal of Arts Medicine, 2, 24-27) hanno dimostrato che l'attività fisica aumenta le endorfine e la secrezione di diversi neurotrasmettitori che contribuiscono al benessere globale della persona e un movimento totale del corpo come la danza migliora le funzioni di molti sistemi fisiologici, come ad esempio quello circolatorio, respiratorio, scheletrico, muscolare.

LABORATORIO PSICOCORPOREO

con Angelo Uberti, psicologo, psicoterapeuta, Associazione Idea Salute, membro Comitato scientifico di PRIAMO

Il laboratorio Psicocorporeo proviene dalla bioenergetica, che è una psicoterapia a mediazione corporea.

Questo tipo di intervento è volto a migliorare ed approfondire il rapporto tra mente e corpo.

In particolare, favorisce la comunicazione e l'integrazione tra il livello organico, emozionale e psichico della persona.

Dunque, questo laboratorio mira ad alleggerire le tensioni croniche, ad aiutare il paziente oncologico in trattamento a sentire il proprio corpo in ogni sua parte ed a riacquistare la piena vitalità e il benessere emotivo.

TANGOTERAPIA

con Laura Novena, psicologa psicoterapeuta e tangoterapeuta e con Daniela Speziani, psicologa, psicoterapeuta, responsabile Servizio Psicologia Istituto clinico S. Anna di Brescia, entrambe membri del Comitato scientifico di PRIAMO

La Tangoterapia è un metodo terapeutico e riabilitativo nell'ambito della Medicina Integrativa, attraverso cui l'esperienza del ballare il Tango Argentino crea un sistema integrato tra la dimensione emozionale-psicologica e l'elaborazione dei vissuti della persona nella relazione con il proprio corpo. Infatti, attraverso questo ballo è possibile lavorare su diversi concetti che sono coinvolti e attivati con la diagnosi di cancro: elaborazione personale, percezione dei confini, ascolto del proprio sentire corporeo, confronto con l'altro. Attraverso la mediazione corporea del ballo di Tango, si lavora sulle emozioni e su aspetti psicologici che influiscono nel percorso di cura e accettazione della malattia. Numerose ricerche, come ad esempio lo studio pilota condotto in Italia da Costantini & all. (2020), hanno infatti dimostrato come la terapia basata sul tango comporta un benessere nei pazienti con cancro, promuovendo l'accettazione di sé, il contatto con il proprio corpo e un lavoro di affiancamento e sostegno ai classici interventi di lavoro psicologico.

MANDALATERAPIA

con Elsa Cavagna, psicologa, psicoterapeuta, psico-oncologa U.O. Ostetricia e Ginecologia Asst Spedali Civili di Brescia, membro Comitato scientifico PRIAMO

Il termine mandala deriva dal sanscrito e significa "cerchio, centro": è composto da Manda che significa "essenza" e La che significa "cogliere". Mandala, dunque, significa "cogliere l'essenza".

Il Mandala è un disegno simbolico universale che compare in tempi diversi in ogni cultura da epoche antichissime; colorare mandala favorisce la possibilità di mettersi in contatto con il proprio Sé, con il proprio centro, producendo un effetto terapeutico di autoguarigione.

Utilizzare il mandala nel processo di relazione di aiuto mira a migliorare la capacità di adattamento psicologico e sociale.

Una condizione che sconvolge ogni equilibrio e tutte le dimensioni su cui si fonda l'unicità della persona è la malattia oncologica che si caratterizza come un evento traumatico che altera l'equilibrio psicofisico e sociale delle persone che ne vengono colpite.

La tecnica di mandala terapia non mira direttamente a curare la malattia, bensì a favorire il recupero di una miglior qualità di vita.

MENTE CORPO IN MOVIMENTO

con Patrizia Scollato, psicologa, psicoterapeuta, membro Comitato scientifico di PRIAMO

I laboratori esperienziali, alla loro quinta edizione, si arricchiscono di un nuovo appuntamento legato al corso "Mente-Corpo in Movimento" attivato nella sede di PRIAMO.

Il corso "Mente-Corpo in Movimento" si propone di esplorare il legame profondo fra Corpo, Emozione e Bisogni, integrando proposte operative di educazione corporea e contenuti teorici ispirati alla Schema Therapy. Lo scopo è migliorare e sostenere il benessere del paziente oncologico e familiari attraverso interventi corporei mirati alla soddisfazione dei loro Bisogni Emotivi Primari. "Mente-Corpo in Movimento" opera nell'ottica di avviare un processo terapeutico che, attraverso il gesto corporeo, restituisca al paziente oncologico la possibilità di sentirsi visto, riconosciuto e accolto nella sua interezza.

TRAINING AUTOGENO

con Laura Novena, psicologa, psicoterapeuta, tangoterapeuta, membro del Comitato scientifico di PRIAMO

Tra le tecniche di rilassamento più conosciute, il training autogeno è quella forse più diffusa in occidente. Essa permette non solo di attenuare gli effetti dello stress, dell'ansia e della tensione emotiva, ma anche di autosuggestionarsi e agire su aspetti della propria personalità che si vogliono cambiare o rafforzare. Per questo può essere considerato anche come una vera e propria tecnica di psicoterapia psicoanalitica. Fu sviluppato dallo psichiatra e psicoterapeuta tedesco J. H. Schultz agli inizi del '900 e, come indica il nome stesso, è un allenamento (training) che si genera da sé (autogeno): lo scopo è quello di non forzare le sensazioni di distensione, ma di lasciare che vengano da sé.

FOTOTERAPIA PSICOCORPOREA

con Roberta Travagliati Zanella, psicologa, psicoterapeuta, membro del Comitato scientifico di PRIAMO

La fototerapia è una modalità di lavoro che utilizza le foto portate dalla persona o offerte dal terapeuta come stimoli per promuovere processi di esplorazione e conoscenza di sé finalizzati al cambiamento. Si tratta di utilizzare le fotografie come comunicazione. Le fotografie, precisa Judy Weiser, psicologa che meglio conosce ed insegna le tecniche di fototerapia, sono oggetti curiosi, poiché possono sembrare semplici pezzi di carta, ma quando sono osservate prendono vita e proiettano l'osservatore nel luogo e nel momento da loro congelato. La realtà ritratta nella foto, però dipende da chi l'ha scattata ma al tempo stesso può essere variamente interpretata da chi la vede, poiché, come vuole il relativismo, non esiste una sola realtà ma più realtà a seconda dei punti di vista.

Ogni fotografia cela storie, memorie ed emozioni che costituiscono quel contenuto latente che si cela in profondità e che può essere colto solo se si è in grado di attraversare con lo sguardo i vari strati che compongono un'immagine.

TECNICHE DI RILASSAMENTO

con Chiara Asturaro, psicologa, psicoterapeuta, membro Comitato scientifico di PRIAMO

Tra i laboratori esperienziali proposti gratuitamente alla cittadinanza il 20 settembre, ci sono molte tecniche di rilassamento che permettono di porre muscoli e nervi a riposo.

I muscoli non lavorano, il battito cardiaco diminuisce, il respiro si fa più lento e, in genere, lo stato mentale risulta più calmo e leggero.

La scienza ha dimostrato in numerosi studi che questi parametri fisici sono spesso accompagnati da benefici psichici.

Per esempio ci si sente più sereni, leggeri, tranquilli e spesso più centrati (il cosiddetto *grounding*).

Esistono diverse **tecniche di rilassamento** e tutte hanno come obiettivo l'apprendimento di metodi volti alla **riduzione dell'ansia** e all'attivazione psicofisiologica.

Oltre ai benefici sul fisico, permettono di avere **maggiore autostima** derivante dal fatto che alcune reazioni del corpo appaiono maggiormente controllabili.

Il rilassamento permette di **percepire mente e corpo come un'unica cosa**: riducendo l'attivazione fisiologica si riduce l'attivazione mentale e quindi anche quella emotiva perché la distensione muscolare e quella psichica vanno di pari passo.

YOGA

con Rosanna Narisi, psicologa, psicoterapeuta, insegnante yoga, membro Comitato scientifico di PRIAMO

Lo Yoga è una pratica indiana finalizzata ad armonizzare il corpo, liberare la mente e acquisire maggiore consapevolezza di sé attraverso posture specifiche, rilassamento, meditazione e pratiche respiratorie. Studi recenti hanno documentato che la modificazione del modo in cui si respira aiuta a gestire la depressione e l'ansia e che lo yoga può avere un effetto benefico su una grande varietà di problemi medici (Cochrane Evidence).

In campo oncologico, studi di metanalisi indicano che i gruppi trattati con pratiche yoga hanno ottenuto miglioramenti statisticamente significativi rispetto ai controlli nel ridurre ansia, depressione, distress, fatigue, linfedema, disturbi del sonno, dolore cronico e attenuazione delle sensazioni di nausea e vomito indotte dalla chemioterapia. Il miglioramento del benessere psicosociale nei pazienti oncologici correla altresì con un potenziamento dell'immunosorveglianza antitumorale, nella regolazione degli ormoni/neurotrasmettitori implicati nel distress e nella riduzione delle citochine pro-infiammatorie.

I ricercatori dell'Università della Pennsylvania hanno constatato che la pratica dello yoga riduce la fatigue, porta benefici alla sfera sessuale e ha un effetto positivo anche sul benessere emotivo e

TAI CHI

con Marco Ghitti, istruttore di Tai Chi Spazio Danzarte e Libertas e con Paola Spinoni, istruttrice di Tai Chi Spazio Danzarte

Il Tai Chi Chuan è una disciplina che agisce sulla sfera mente-corpo ed è ampiamente usata in medicina integrativa come trattamento aggiuntivo alle terapie farmacologiche di diverse patologie. Appartiene alle *discipline delle arti marziali cinesi* e basa il suo principio su *movimenti lenti e di consapevolezza del proprio corpo*, attraverso i quali si può ristabilire un'armonia e un equilibrio tra la mente e il nostro corpo, favorendo quindi uno stato di benessere.

Il Tai chi in questi ultimi anni sta trovando ampia applicazione nel campo dell'oncologia, come trattamento integrato al percorso di cura per consentire al paziente di fronteggiare al meglio i diversi sintomi legati sia ai trattamenti antitumorali che alla malattia stessa. Nell'ultima decade si stanno mettendo a punto numerosi studi clinici con l'intento di valutare l'impatto di questa disciplina integrativa sullo stato di salute delle persone affette da tumore. I parametri presi in considerazione vanno dalla qualità di vita, alla sensazione della *fatigue*, dalla funzione del sistema immunitario fino alla determinazione dei livelli di infiammazione sistemica e agli effetti benefici sulla sfera psicologica. In alcuni studi è emerso che il Tai chi determina effetti positivi in modo particolare sulla qualità di vita, sulla funzione immunitaria e sui livelli di cortisolo di pazienti oncologici che praticano tale disciplina.

COLORI LIBERI: UN VIAGGIO TRA LE EMOZIONI

Con Chiara Deori, psicologa, psicologa di area psico-oncologica, specializzanda in Psicoterapia

Nella vita di tutti i giorni, spesso frenetica e distratta, entrare in contatto con le proprie emozioni è molto difficile. Tuttavia, riuscire a farlo è un gesto prezioso per il nostro benessere. "Colori liberi" è un laboratorio esperienziale che utilizza il colore come linguaggio per entrare in contatto con le proprie emozioni e imparare a riconoscerle e nominarle. I partecipanti sono invitati a un piccolo viaggio che li accompagna, passo dopo passo, a esprimere ciò che sentono attraverso la scelta di colori su un foglio bianco. Non è richiesta alcuna capacità artistica: l'obiettivo non è produrre un'opera d'arte, ma vivere un'esperienza di contatto autentico con sé stessi, in un clima di accoglienza e non giudizio. Un'occasione semplice e accessibile a tutti per allenare la consapevolezza emotiva nella vita quotidiana.